

ЛЕЧЕНИЕ НА НАРАНЯВАНИЯ НА МЕКИТЕ ТЪКАНИ ПРИ СПОРТИСТИ С АКУПУНКТУРА

Николовска, Ленче., Митков, Влатко., Николовски, Марио., Аджиска, Тамара.,
Кръстев, Тоше.

Университет Гоце Делчев - Штип, Р.С. Македонија

lence.nikolovska@ugd.edu.mk

Резюме: Може би фаталният недостаток на западната медицина е неспособността ѝ да лекува ефективно нараняванията на меките тъкани. Основните му силни страни са побратимените стълбове на операцията и лекарствата. Но с нараняване на меките тъкани, фармацевтичните продукти често само маскират проблема и операцията понякога може да причини повече вреда, отколкото полза. За щастие традиционната китайска медицина (ТСМ) се справя успешно с наранявания на меките тъкани от хиляди години. Акупунктурата, включва вкарване на тънки игли в тялото за насърчаване на изцелението, показва някои обещания за ефективно лечение на тези наранявания.

Целта на това проучване е: да се определи ефекта от акупунктурата при лечението на наранявания на меките тъкани при спортисти.

Задачи на проучването: класификация на спортните наранявания, класификация на нараняванията на меките тъкани и, видове спорт практикувани от спортистите с увреждания на меките тъкани.

Методи на изследване: Изследването е проведено в Център за традиционна китайска медицина - Щип, в периода от месец февруари до месец октомври 2019 г. В проучването участват 38 спортисти с наранявания на меките тъкани, които са разделени в две групи.

- Пациентите в контролната група получават консервативно лечение с RICE протокол, физикална терапия и кинезитерапия.
- Пациентите от Експерименталната група получават лечение с акупунктура на тендино-мускулните меридиани (ТММ) и Jing-Well точки (12 точки разположени на върховете на пръстите и пръстите на краката).

Резултати: Установихме, че много видове симптоми се управляват чрез стимулиране на една точка или комбинация от точки, включително всичките 12 Jing-Well точки. Методите за стимулиране включваха акупунктура, моксифиране и кръвопускане.

Дискусия: Jing-Well точките са единствените акупунктурни точки, които се споделят директно от основния меридиан и от тендино-мускулния меридиан. Тези точки представляват първия набор от пет-шу точки, до ноктите, и образуват произхода на 12-те Ин и Ян меридиани.

Заклучение: Лечението на тендино-мускулните меридиани (ТММ) е едно от първите неща, които трябва да се вземат предвид при лечението на спортни наранявания и болка. Активирането на тези важни пътища може да бъде от решаващо значение за ефективното лечение на пациенти с остра травма или повтарящи се стрес травми.

Ключови думи: меки тъкани, контузии навяхване, изкълчвания, мускули, лигаменти, сухожилия, акупунктура.

HEALING THE SOFT TISSUE INJURIES IN ATHLETES WITH ACUPUNCTURE

Nikolovska, Lence., Mitkov, Vlatko., Nikolovski, Mario., Adziska, Tamara., Krstev, Tose.,

University Gotse Delchev - Shtip, R.N. Macedonia

lence.nikolovska@ugd.edu.mk

Abstract: Perhaps the fatal flaw of western medicine is its inability to treat soft tissue injuries effectively. Its main strengths are the twin pillars of surgery and medication. But with a soft tissue injury, pharmaceuticals often only mask the problem, and surgery can sometimes do more harm than good.

Fortunately, traditional Chinese medicine (TCM) has been successfully dealing with soft tissue injuries for thousands of years. Acupuncture, a process that involves inserting thin needles into the body to promote healing, has shown some promise effectively treating these injuries. Even in clinical trials (although further study is still required).

The purpose of this study is to determine the effect of acupuncture in the treatment of soft tissue injuries in athletes.

Study Tasks: classification of sports injuries, classification of soft tissue injuries and classification of types of sports practiced by athletes with soft tissue injuries

Methods of study: The study was conducted in PI Center for Traditional Chinese medicine - Stip. The study involved 38 athletes with soft tissue injuries, which are divided into two groups.

- Patients from the control group received conservative treatment with RICE protocol, physical therapy and kinesiotherapy.
- Patients from the Experimental Group received acupuncture treatment on the tendino-muscle meridians (TMM) and Jing-Well points (12 acupoints located at the tips of the fingers and toes).

Results: We found that many kinds of symptoms were managed by stimulating a single point or combination of points, including all the 12 Jing-Well points. The stimulation methods included acupuncture, moxibustion and bloodletting puncture.

Discussion: The *jing*-well point is the only acupuncture point directly shared by both the primary meridian and the tendino-muscle meridian. The Jing-Well points are 12 acupoints located at the tips of the fingers and toes, except for Yongquan (KI1), which is located on the sole. These points together constitute the first set of Five-Shu points, next to the nails, and form the origin of the 12 Yin and Yang meridians.

Conclusion: Treating the tendino-muscle meridians (TMM) is one of the first things to consider in treating sports injuries and pain. Their treatment is often overlooked and under-utilized. The activation of these important pathways can be crucial to effectively treating patients with acute trauma or repetitive-stress injuries.

Keywords: soft tissues, injuries, contusions, sprains, strains, muscles, ligaments, tendons, acupuncture.

Уводна част

Както подсказва името, нараняване на меките тъкани възниква, когато има увреждане на някои меки тъкани на тялото. Това обикновено включва мускули, връзки или сухожилия. Най-честите увреждания на меките тъкани са навяхвания, разтягания, контузии и тендинит. Признаците за нараняване на меките тъкани могат да включват болка, подуване или синини. Травмите на меките тъкани могат да се появят по цялото тяло в различни тъкани. Най-често увредените тъкани включват:

- лигаменти на коляното, китката, ръката и прешлените (гръбначния стълб)
- мускули на ръцете, краката и корема
- сухожилия на коленете, стъпалата, долната част на краката, раменете, лактите
- нерви на раменете, лактите, ръцете, глезените, стъпалата и главата
- меката вътрешна тъкан на костите като бедрената кост, раменната кост, ребрата, метатарзалите и метакарпалите
- хрущял на коленете, гръбначния стълб и на тазобедрената става

В традиционна китайска медицина, когато човек претърпи нараняване, напрежение или травма, потокът от енергия около нараняването се нарушава, което води до застой и болка. Този енергиен застой също предотвратява правилното кръвообращение в областта, което води до подуване и / или синини и удължава времето за възстановяване.

TSM е много обширна система, състояща се не само от различни методи на лечение, но и различни физиологични пътища, методологии и основни системи в допълнение към тези, които се разбират от общата медицина.

Лечението на тендино-мускулните меридиани (ТММ) е едно от първите неща, които трябва да се вземат предвид при лечението на спортни наранявания и болка. Активирането на тези важни пътища може да бъде от решаващо значение за ефективното лечение на пациенти с остра травма или повтарящи се стрес травми.

Невро-тендино-мускулните меридиани се състоят от 12 мускулни области, а 12 кожни области са местата, където ци и кръвта на меридианите подхранват мускулите, сухожилията и кожата. Подобно на 12-те основни меридиана, те също са разделени на 3 Ин меридиани на ръката, 3 Ян меридиани на ръката, 3 Ин меридиани на крака и 3 Ян меридиани за крака.

12-те мускулни области притежават функцията да свързват всички кости и стави на тялото и да поддържат нормалния обхват на движение. Мускулните региони произхождат от краищата на крайниците и се изкачват до главата, но не достигат до вътрешните органи. 12-те кожни области са най-повърхностната част от телесните тъкани; те имат защитна функция на организма.

Акупунктурата в зоните на Невро-тендино-мускулните меридиани работи директно, за да освободи потока на енергия (Qi) през тези зони на застой, за да подпомогне изцелението и бързото възстановяване. Акупунктурата ще облекчи болката и подуването, ще донесе жизненоважни хранителни вещества в засегнатата област и ще пренесе мъртвите клетки далеч от мястото.

Целта на това проучване е: да се определи ефекта от акупунктурата при лечението на наранявания на меките тъкани при спортисти.

Методи на изследване: Изследването е проведено в Център за традиционна китайска медицина - Щип, в периода от месец февруари до месец октомври 2019 г. В проучването участват 38 спортисти с наранявания на меките тъкани, които са разделени в две групи.

Пациентите в контролната група получават консервативно лечение с RICE протокол, физикална терапия и кинезитерапия.

Пациентите от Експерименталната група получават лечение с акупунктура на тендино-мускулните меридиани (ТММ) и Jing-Well точки (12 точки разположени на върховете на пръстите и пръстите на краката).

Резултати

Таблица 1. Общ брой пациенти със спортни травми, които са лекувани в Център за традиционна китайска медицина - Щип, в периода от месец февруари до месец октомври 2019 г.;

Table 1. Total number of patients with sports injuries treated in the Center for Traditional Chinese Medicine - Stip, from February to October 2019;

Пациенти със спортни наранявания	Брой на рехабилитирани пациенти
Спортни наранявания на меките тъкани	38 пациенти
Други спортни наранявания	54 пациенти
Общо	92 пациенти

Од Таблица 1. може да се отбележи, че в периода от февруари до октомври 2019 г. в Центъра за традиционна китайска медицина“ - Щип са лекувани общо 92 пациенти със спортни наранявания, от които 38 пациенти със спортни наранявания на меките тъкани, а останалите 54 пациенти с други спортни наранявания.

Таблица 2. Класификация на нараняванията на меките тъкани

Table 2. Classification of soft tissue injuries

Наранявания на меките тъкани	Брой на рехабилитирани пациенти
Лигаменти	17 пациенти
Мускули	12 пациенти
Сухожилия	9 пациенти
Общо	38 пациенти

Од Таблица 2. може да се отбележи, че от общо 38 пациенти с наранявания на меките тъкани, 17 пациенти имат наранявания на лигаменти, 12 пациентиса с наранявания на мускули, а 9 пациенти имат наранявания на сухожилия.

Таблица 3. Видове спорт, практикувани от спортистите с увреждания на меките тъкани

Table 3. Types of sports practiced by athletes with soft tissue injuries

Видове спорт	Брой реабилитирани пациенти
Футбол	11 пациенти
Баскетбол	7 пациенти
Ски	6 пациенти
Бягане	6 пациенти
Колоездене	4 пациенти
Тенис	3 пациенти
Волейбол	1 пациент
Общо	38 пациенти

От Таблица 3. се отбелязва, че от общия брой от 38 реабилитирани пациенти с различни спортни травми на меките тъкани, 11 пациенти са се занимавали с футбол, 7 пациенти са се занимавали с баскетбол, 6 пациенти са се занимавали с каране на ски, 6 пациенти са се занимавали с тичане, 4 пациенти са се занимавали с колоездене, 3 пациенти са се занимавали с тенис и 1 пациент се занимавал с волейбол.

Получени резултати

Като първичен краен резултат от изследването се счита: Резултатът за оценка на краката и глезените (FAOS) и Европейско качество на живота - Пет измерения / Петстепенна скала (EQ-5D-5 L)

FAOS е въпросник с 42 пункта, оценяващ резултатите, свързани с пациента, в пет отделни подразделения (Болка, Други симптоми, Дейности от ежедневиия живот, Функции за спорт и отдих, Качество на живот, свързано с стъпалата и глезените). FAOS отговаря на зададените критерии за валидност и надеждност.

FAOS измерванията бяха правени преди лечението, 5 дни след първия акупунктурен третман, и в края на лечението (след 3 седмици).

Таблица 4. Резултат за оценка на краката и глезените (FAOS) & Европейско качество на живота - Пет измерения / Петстепенна скала (EQ-5D-5 L), при пациентите от Контролна група.

Table 4. Foot and Ankle Outcome Score (FAOS) & European Quality of Life - Five Dimension/Five Level Scale (EQ-5D-5 L) score, in patients from Control Group.

Пет измерения	Преди лечението	5 дни след първия акупунктурен третман	В края на лечението (след 3 седмици)
Болка	20.2%	41.6%	71.6%
Други симптоми	25,3%	32.8%	69.5%
Дейности от ежедневиия живот	23.6%	35.6%	61%
Функции за спорт и отдих	42,4%	74.4%	84,4%
Качество на живот, свързано с стъпалата и глезените	41.5%	66.8%	72.6%

Таблица 5. Резултат за оценка на краката и глезените (FAOS) & Европейско качество на живота - Пет измерения / Петстепенна скала (EQ-5D-5 L), при пациентите от **Експериментална Група**

Table 5. Foot and Ankle Outcome Score (FAOS) & European Quality of Life - Five Dimension/Five Level Scale (EQ-5D-5 L) score, in patients from **Experimental Group**.

Пет измерения	Преди лечението	5 дни след първия акупунктурен третман	В края на лечението (след 3 седмици)
Болка	20.2%	46.6%	89,8%
Други симптоми	25,3%	41.7%	75.2%
Дейности от ежедневиия живот	23.6%	43.6%	63.9%
Функции за спорт и отдих	42,4%	77.8%	85,4%
Качество на живот, свързано с стъпалата и глезените	41.5%	72.3%	88.4%

Обяснение:

* Дават се опции за стандартизирани отговори, всеки въпрос получава оценка от 0 до 4.

* Нормализиран резултат се изчислява за всяко измерение. Резултатът може да бъде представен като профил на исхода.

* **100** показва липса на симптоми, докато **0** показва екстремни симптоми

Дискусия: Установихме, че много видове симптоми се управляват чрез стимулиране на една точка или комбинация от точки, включително всичките 12 Jing-Well точки. Методите за стимулиране включваха акупунктура, моксифиране и кръвопускане.

Пациентите от Експерименталната Група получават много по-добри резултати във всичките пет измерения, в сравнение с пациентите от Контролната Група

Jing-Well точките са единствените акупунктурни точки, които се споделят директно от основния меридиан и от тендино-мускулния меридиан. Тези точки представляват първия набор от пет-шу точки, до ноктите, и образуват произхода на 12-те Ин и Ян меридиани.

Заклучение: Лечението на тендино-мускулните меридиани (ТММ) е едно от първите неща, които трябва да се вземат предвид при лечението на спортни наранявания и болка. Активирането на тези важни пътища може да бъде от решаващо значение за ефективното лечение на пациенти с остра травма или повтарящи се стрес травми.

Библиография

1. Ken Stephenson, Charles L. Saltzman, S. Brenet Brotzman. Foot and Ankle Injurie. Clinic. Orthop Rehab.2003
2. Low R. **The Secondary Vessels of Acupuncture**. New York: HarperCollins, 1984, pp.77-81.
3. Lynch SA. Assessment of the Injured Ankle in the Athlete. J Athl Train (2002)
4. Maciocia, G. The Practice of Chinese Medicine, Published by Churchill Livingstone, ISBN 0-443-043051, 1994.

5. Speed C. Acupuncture's role in tendinopathy: New possibilities. *Acupunct Med.* 2015;33(1):7–8.
6. Treatment of the Tendino-Muscle Meridians. Notes from translations of Nguyen van Nghi, MD.
7. White, A. Neurophysiology of acupuncture analgesia, In: Ernst, E. & White, A (eds) *Acupuncture: A Scientific Appraisal*. Butterworth-Heinemann, Oxford; pp. 60–92, 1999.